



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN INFANTIL

PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA INFANTIL

Carolina Porcel Ruiz

Ester Bono García de la Galana

Psicología evolutiva y de la educación

Curso 2016-2017

ÍNDICE

1. Introducción teórica	4
2. Método	13
2.1. Objetivo	13
2.2. Participantes	14
2.3. Procedimiento.....	14
2.4. Instrumentos	14
3. Proyecto de educación emocional	15
3.1. Evaluación.....	16
4. Resultados	16
5. Conclusiones	17
6. Reflexión crítica	18
6.1. Limitaciones y propuestas de mejora	18
6.2. Viabilidad del proyecto	19
6.3. Aportación personal.....	19
7. Referencias bibliográficas	20
ANEXOS	22

Resumen

La educación emocional es una herramienta efectiva para el desarrollo positivo de los menores en su vida diaria, y la escuela es un escenario adecuado para llevarla a cabo ya que es uno de los entornos más inmediatos de éstos. Por tanto, este trabajo propone un proyecto dirigido a 24 alumnos de educación infantil (4 años) cuyo objeto es el de crear materiales para que aprendan a identificar y comprender las emociones y las situaciones que las provocan. Para evaluar la eficacia del mismo, se utilizan una serie de cuestionarios tanto para los alumnos como para los profesores y la observación directa durante todo el proceso. De estos instrumentos, se han obtenido unos resultados positivos tanto a nivel conceptual, ya que son más competentes emocionalmente, como a nivel personal demostrando una mejora en sus relaciones diarias dentro de la escuela. A la vista de estos resultados se puede concluir que la aplicación de este proyecto ha incidido positivamente en el bienestar del alumnado de la muestra. Con esto se corrobora, a su vez, la idea de que esta edad es muy adecuada para trabajar este tipo de proyectos debido al momento evolutivo en el que se encuentran y a que empiezan a tener relaciones con el mundo que los rodea.

Abstract

Emotional education is the most effective tool for the positive development of the children in their daily life, and the school is the right space for them to be able to carry it out, due to it is one of their nearest surroundings. This project aimed 24 preschool students (4 years old) which purpose is to create materials that will show how to identify and understand the different types of emotions that exists and situations where they can appear. In order to assess the effectiveness, we have been using a different range of questionnaires for both, students and teachers, as direct and systematic observation throughout all the process. These instruments have achieved a very positive results in the conceptual way because they are more emotionally competent, and in the personal way, showing an improvement on their daily relationships at school. With this results we can conclude that the applicaton of this Project has had a possitive effect on the wellness of the students of this Project. It is shown that this is a good age to work with this type of Project due to the students evolutive development and because they begin to have relationships with the world and their surroundings.

Palabras clave

Educación emocional, infantil y proyecto educativo.

Keywords

Emotional education, early childhood education and educational project.

1. Introducción teórica

El desarrollo es el proceso de los diferentes cambios que se van relacionando con la edad en un ciclo de vida y que atiende a diferentes etapas evolutivas. Las etapas son cambios cualitativos en la forma de pensar, sentir y comportarse que se caracterizan en períodos particulares.

Dentro del progreso debemos tener en cuenta los procesos físicos, cognitivos, sociales, emocionales y de la personalidad que están relacionados en la vida del ser humano. Centrándonos en la etapa de Educación Infantil tenemos que tener presentes los diferentes cambios que se producen en una continua y estrecha relación de interdependencia entre el individuo y el ambiente.

Por tanto, saber identificar y expresar los sentimientos y emociones se hace de vital importancia para tener unas buenas relaciones sociales e ir pasando a las etapas posteriores de manera satisfactoria. En este sentido, jugará un papel importante el auto-concepto, la autoestima y la motivación aspectos que se trabajan desde el ámbito de la inteligencia emocional.

Centrándonos en el marco teórico de este proyecto es conveniente comenzar a aclarar conceptos como el de emoción, el de inteligencia emocional así como la importancia de ambos en la educación.

Por tanto, según Goleman (1996), autor que popularizó el concepto de inteligencia emocional, nos define **emoción** de la siguiente manera: “utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a las condiciones psicológicas u biológicas que lo caracterizan, así como a una serie de inclinaciones a la actuación”.

Las emociones facilitan las decisiones y guían nuestra conducta, pero al mismo tiempo necesitan ser guiadas. Existen centenares de emociones y muchas variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas, es por esta razón que es importante saberlas identificar, para poderlas gestionar y controlar.

“En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas” (Goleman, 1996, p.441).

Por su parte, según Rafael Bisquerra (2000) el concepto de emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (p.20).

A continuación se definen las emociones básicas durante la etapa infantil que son las que se van a trabajar en este proyecto:

- **ALEGRÍA**: Sentimiento positivo que surge cuando una persona experimenta una atenuación de su malestar, consigue una meta u objetivo deseado o tiene una experiencia estética. Dicho sentimiento provoca al individuo un cierto bienestar físico o psicológico. Ésta tiene las funciones de energizarnos, ayudar a crear vínculos y de avisarnos cuando conseguimos un logro.

Si la utilizamos de manera constructiva nos produce gozo, disfrute y optimismo pero si la usamos de manera destructiva nos provoca una euforia superficial.

La manifestación física que produce en nuestro rostro es la de ojos “achinados”, labios en forma de sonrisa o carcajada, elevación del tono de voz y movimiento continuo.

- **MIEDO:** Reacción de defensa que experimenta un organismo cuando está en peligro o, al menos cuando así lo percibe el individuo. También surge cuando dicho individuo, percibe una situación o estímulo desconocido. Ésta tiene las funciones de auto-protegernos, de avisarnos de que no tenemos recursos para lo que llega o de un inminente peligro.

Si la utilizamos de manera constructiva nos produce seguridad, fortaleza y protección pero si la usamos de manera destructiva nos provoca pánico.

La manifestación física que produce en nuestro cuerpo es la de temblores, palidez, ojos desorbitados, cejas elevadas, frío, enervación del vello, etc.

- **IRA O ENFADO:** “Respuesta emocional de irritación, furia, enojo o cólera producida por alguna circunstancia que, según el parecer del individuo, vulnera sus derechos básicos, su auto-estima o su dignidad personal, existiendo multitud de situaciones que pueden provocarla” (Vallés y Vallés, 2000). La ira sirve para sacar afuera lo que nos molesta. También nos avisa de que nuestros límites han sido violados o de que no conseguimos lo que queremos.

Si se maneja de manera constructiva puede dar seguridad, confianza y firmeza. En cambio, sí se maneja de forma destructiva produce enojo y rencor.

Se manifiesta en nuestro rostro con ojos desorbitados, ceño fruncido, tensión corporal, etc.

- **TRISTEZA:** Es un estado anímico o afectivo, de contenido negativo, donde la persona siente abatimiento, deseos de llorar, expresado o no, y baja su autoestima. Nos hace conscientes de que hemos perdido algo, nos permite soltar o dejar ir lo que no nos pertenece o nos hace daño y deja que los demás nos acompañen.

Si se maneja de manera constructiva produce auto-conocimiento y profundidad pero si se maneja de forma destructiva puede provocar melancolía y aislamiento.

La manifestación física que produce en nuestro rostro es la de ojos llorosos, llanto, descenso de las comisuras de los labios, mirada perdida, postura corporal encorvada y cabizbaja.

- **AMOR:** Según Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) el amor es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea. Su función es la de vinculación.

Si la utilizamos de manera constructiva nos sube la auto-estima y hace que tengamos estima hacia los otros. Si se usa de manera destructiva causa dependencia.

La manifestación física del amor es un aumento de la sudoración y de la temperatura, rubor, aceleración del ritmo cardíaco y tensión muscular.

- **VERGÜENZA:** “Es la creencia dolorosa en una deficiencia básica en uno mismo como ser humano” (María Hernández Eva Plaza y Gema Sobrados, 2013). Sirve para hacernos cumplir unas expectativas sociales y para lograr ser aceptados en sociedad.

Si la vergüenza se maneja de manera constructiva produce auto-conocimiento, superación, la capacidad de corregir conductas y previene el aislamiento social de una persona. En cambio, si se maneja destructivamente puede provocar fracaso o frustración, deseo de escapar e incluso auto-desprecio.

Se manifiesta en un rubor facial, en temblores, en palpitaciones, agachando la cabeza, cubriendo el rostro, etc.

- **CELOS:** Son una respuesta emocional que surge cuando una persona percibe una amenaza hacia algo que considera como propio. Sirve para tenernos alerta sobre posibles amenazas y sobre la posibilidad de perder vínculos emocionales.

Si los celos se manejan de forma constructiva puede producir un progreso personal pero si se manejan de manera destructiva provocan inseguridad, pánico, pérdida de autoestima, incertidumbre, infelicidad y violencia.

Se manifiesta en una combinación facial de la ira, la tristeza y el miedo.

- **ASCO:** Según Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) el asco es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Su función es la de potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos. Además, nos avisa de que lo que estamos experimentando no es bueno para nosotros.

Si se maneja constructivamente produce auto-conocimiento y protección. Si se maneja de manera destructiva provoca repugnancia y malestar en la persona.

Su manifestación física consiste en la elevación moderada de la frecuencia cardíaca, en el aumento de la tensión muscular y de la frecuencia respiratoria, produce sensaciones de náuseas y repulsión, etc.

- **SORPRESA:** “Emoción neutra que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente, dejando paso a las emociones congruentes con la situación sorprendente” (Reeve, 1994). La sorpresa tiene varias funciones como la de facilitar la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas, facilitar procesos atencionales, conductas de exploración e interés por la situación novedosa y además, nos avisa de que algo nuevo está delante de nosotros.

Si se maneja constructivamente nos aporta disfrute y si la manejamos destructivamente nos produce incertidumbre e incapacidad de reaccionar.

Se manifiesta físicamente con el descenso de la mandíbula, la apertura de la boca, la elevación de párpados, la apertura de los ojos y el arqueado de cejas.

Una vez definidas las emociones que vamos a trabajar es el momento de ver la clasificación que hay de las mismas.

Tabla 1: Clasificación de las emociones básicas

Emociones primarias	Innatas, básicas y puras (alegría, miedo, tristeza e ira).
Emociones secundarias	Combinación de las emociones primarias (amor, sorpresa, celos, asco y vergüenza).
Emociones negativas	Primarias (miedo, ira, tristeza y asco) y sociales (vergüenza y celos).
Emociones positivas	Alegría y amor.
Emociones ambiguas	Sorpresa.

Por otra parte, es importante hacer una **distinción entre emoción y sentimiento** ya que son términos que se pueden llegar a confundir. Por tanto, entendemos emoción como una reacción afectiva a un estímulo más o menos espontánea, de duración corta y de gran intensidad. Y el sentimiento es el resultado de la toma de conciencia de cómo nos sentimos y de las sensaciones que estamos experimentando.

Una vez expuesto el concepto de emoción, descrito las emociones básicas, su clasificación y la distinción entre sentimiento y emoción, es el momento de analizar lo que significa la **inteligencia emocional**. Para ello tendremos en cuenta varias aportaciones de autores como Goleman, Gardner, Salovey y Mayer.

Para comenzar, Goleman (1996) define la inteligencia emocional como:

La **capacidad del individuo para identificar su propio estado emocional y gestionarlo de forma adecuada**. Esta habilidad repercute de forma muy positiva sobre las personas que la poseen, pues les permite entender y controlar sus impulsos, facilitando las relaciones comunicativas con los demás.

Salovey y Mayer en Vallés Vallés, (2000) la definen como “subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones” (p.90).

Por su parte, aunque Howard Gardner nunca utilizó el concepto de inteligencia emocional, pero su **Teoría de las Inteligencias Múltiples** (1983) como contrapeso al paradigma de una inteligencia única ofrece la base a este concepto.

Gardner propuso que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia que son ocho: la visual-espacial, la lingüístico-verbal, la musical, la lógico-matemática, la naturalista, la corporal-cinestésica, la intrapersonal y la interpersonal. Así pues, Gardner no entra en contradicción con la definición científica de la inteligencia, como la «capacidad de solucionar problemas o elaborar bienes valiosos».



En el presente estudio, interesan las dos últimas que son la inteligencia intrapersonal que es la que nos faculta para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo. Por tanto, estas personas son capaces de acceder a sus sentimientos y emociones así como a reflexionar sobre éstos.

Por su parte la inteligencia interpersonal permite advertir cosas de las otras personas más allá de lo que nuestros sentidos pueden captar. Dos ejemplos de ello serían la capacidad de empatizar y la posibilidad de interpretar palabras, gestos, objetos y metas del discurso.

Una vez descritos los conceptos necesarios para entender el proyecto es el momento de argumentar su importancia desde el punto de vista social, evolutivo y legislativo.

Comenzando con el **argumento social**, Fernández Berrocal (2008) afirma que:

La sociedad española ha experimentado en los últimos 50 años un crecimiento económico y social espectacular que ha modificado de forma radical todos los aspectos de la vida cotidiana de sus ciudadanos con implicaciones tanto positivas como negativas. Esta complejidad de la sociedad española actual también se ha trasladado a la escuela, cuestionando sus funciones clásicas muy centrada en los aspectos intelectuales e incapaz de afrontar los nuevos retos del siglo XXI. En este sentido, los educadores españoles, al igual que sus colegas americanos y europeos, están preocupados por cambiar la escuela

para dar respuestas a las crecientes demandas y necesidades de los alumnos e incluir los aspectos emocionales y sociales en el currículo escolar.

Pablo Fernández Berrocal (2008) establece que:

La sociedad del siglo XXI ha descubierto la importancia y relevancia de las emociones en todos los ámbitos de la vida cotidiana, desde lo individual a lo colectivo, pasando por lo personal y lo profesional. Nuestro país ha conectado con esta inquietud global y ha girado con acierto su atención hacia la educación de los sentimientos en la escuela. La mayoría de los educadores considera la educación de las emociones como una dimensión indispensable para el desarrollo evolutivo y socioemocional de sus hijos y alumnos. Al igual que no esperamos que nuestros hijos sepan chino, si no lo aprenden, tampoco debemos esperar que, por ejemplo, sepan regular su comportamiento si no se les enseña.

Centrándonos en el **nivel evolutivo** se puede afirmar que “en la etapa de infantil se va afianzando tanto el auto-concepto como la auto-estima. En cuanto a las emociones, los niños las expresan a través de acciones que esperan que las otras personas interpreten y les ayuden a manejarlas” (Kostelnik, 2009). Más adelante y a medida que van adquiriendo el lenguaje los niños aprenden a expresar cómo se sienten en cada momento de ahí la importancia de trabajar el vocabulario a edades tempranas. En referencia a la regulación emocional, se produce una gran mejora en esta etapa para gestionar e identificar las emociones. Por ello, será importante que se realicen actividades encaminadas a reforzar esta regulación. Esto viene justificado en gran parte porque a estas edades el desarrollo cerebral de los niños es muy elevado.

Para ver más en detalle la cantidad de manifestaciones emocionales que tiene un niño/a hasta los seis años se muestra la siguiente tabla con la finalidad de ver la importancia de tenerlas en cuenta y de trabajarlas tanto en casa como en la escuela.

Tabla 2: Manifestaciones emocionales en los seis primeros años de vida

EDAD	MANIFESTACIÓN EMOCIONAL
Nacimiento	<ul style="list-style-type: none">• Respuestas derivadas de las necesidades biológicas: llanto, sonrisa, interés, disgusto...• Calma y placer cuando sus necesidades son satisfechas.
Primer mes	<ul style="list-style-type: none">• Primeras caricias como respuesta al placer visceral.

Tres primeros meses	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocen en los demás emociones positivas y negativas. • Responden al arrullo. • Aparece la sonrisa social. • Se producen reacciones por sobresaltos como ruidos molestos. • Aparece el susto como respuesta a estímulos bruscos. • Comienza el reconocimiento de expresiones faciales producidas por alegría, sorpresa o ira.
Cuarto mes	<ul style="list-style-type: none"> • El bebé ríe cuando manipula sus juguetes. • Discrimina entre gestos de tristeza y de ira. • Entre los dos y los cuatro meses, comienza la expresión de alegría y de tristeza e ira.
Quinto mes	<ul style="list-style-type: none"> • Se desarrolla el interés que existía desde el nacimiento, a través de conductas de estímulos nuevos. • Aparece el miedo como forma de autoprotección. • Aparece la sorpresa ante lo inesperado.
Sexto mes	<ul style="list-style-type: none"> • Exaltación de la alegría. • Entre los seis y los ocho meses aparece la culpa, lo que implica la conciencia de que las acciones propias tienen consecuencias, así como un principio de empatía, al llorar un niño cuando ve a otro llorando.
Séptimo mes	<ul style="list-style-type: none"> • El niño se muestra ansioso ante estímulos inesperados y desconocidos.
Octavo mes	<ul style="list-style-type: none"> • Comienzan las primeras muestras de afecto hacia los adultos. • Identifican el significado emocional de ciertas emociones, ya sean positivas o negativas. • Muestra miedo a los desconocidos, a quienes le rehúye la mirada. • Aparece cierta presunción, al comprobar el niño que su conducta provoca aprobación y diversión en los demás, lo que le lleva a repetirla.
Primer año	<ul style="list-style-type: none"> • Al final del primer año aparece la referencia social, esto significa que analizan las expresiones faciales de los demás como información relevante para regular su conducta. • Aumentan las situaciones en las que demuestra empatía. • Es capaz de superar su miedo en ciertas situaciones. • A los diecinueve meses puede inhibir emociones.

	<ul style="list-style-type: none"> • Entre el primer y el segundo año pueden aparecer los celos.
Segundo año	<ul style="list-style-type: none"> • Imitan las expresiones faciales de las emociones básicas. • En torno a los dos años aparecen la envidia y la vergüenza.
Tercer año	<ul style="list-style-type: none"> • “Clasifica” a sus conocidos en función del tipo de relación establecida con ellos. • Aparecen las emociones auto-regulativas (vergüenza, orgullo, culpa). • A los tres años y medio comprenden las emociones que pueden sentir los personajes de un cuento.
Cuarto año	<ul style="list-style-type: none"> • Incorporan y utilizan vocabulario referido a las emociones: feliz, contento, alegre, enfadado, asustado... • A esta edad suele comenzar a reclamar afecto, especialmente movidos por la envidia. • También es, aproximadamente, a esta edad, cuando la mayoría de los niños comienzan a sentir celos. • Asocia determinadas situaciones con la emoción que provocan.
Quinto año	<ul style="list-style-type: none"> • Se produce un acelerado aprendizaje de la expresión emocional. • Surgen conductas que implican estados emocionales.
Sexto año	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños asocian una pelea con la ira. • Asimismo, asocian el juego con la alegría y la satisfacción.

Adaptación de Vallés y Vallés (2000)

Centrándonos en la justificación a **nivel legislativo**, la inteligencia emocional aparece reforzada por:

-La **LOE** en su artículo 12 en el que se establecen los principios generales de la educación infantil se contempla que “la educación infantil tiene carácter voluntario y su finalidad es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual”. En el artículo 13 que es el que fija los objetivos generales de la etapa aparece contemplado el desarrollo de las capacidades afectivas del alumnado. En su artículo 14, referente a la ordenación y los principios pedagógicos se establece que en ambos ciclos de la educación infantil se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, a las pautas elementales de convivencia y relación social, entre otros. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal (LOE, 2006).

-Los aspectos anteriormente nombrados como justificación legal se ven modificados por la **LOMCE (2013)** puesto que aunque no modifica ningún elemento de la Educación Infantil sí que hace retroceder en cuanto a educación emocional se refiere. Esto viene justificado porque la LOMCE concibe la educación cómo una búsqueda individual del éxito laboral, la competitividad y el desarrollo económico.

-Concretamente en Infantil, según el DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. [2008/3838], “en los primeros años de la vida del ser humano se efectúan los aprendizajes básicos. Una Educación Infantil adecuada favorece el desarrollo social y emocional al ofrecer, a la niña y al niño, la oportunidad de encontrarse con otros en un entorno diferente a la familia. La Educación Infantil en un centro educativo constituye una fuente fundamental del desarrollo, aspecto que ayuda a determinados grupos con riesgo de exclusión social para los que actúa como compensadora, ante dificultades en el ámbito familiar, y como preventiva ante la pronta identificación de niñas y niños en situación de riesgo”.

Además dice que “El equipo docente ha de conformar entre las áreas que se determinan la yuxtaposición e interrelación que considere más adecuada en cada momento concreto de la acción educativa, y tener en cuenta que la apropiación del objeto de aprendizaje está supeditado a una implicación global de la niña y del niño, incluyendo el aspecto emocional y afectivo”.

Concretamente en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal establece que “el cuerpo es la principal herramienta de relación del sujeto con el mundo que le rodea. El conocimiento de todos los objetos de aprendizaje se efectúa a partir de las percepciones corporales exteroceptivas (lo exterior, a través de los cinco sentidos), interoceptivas (los propios estados fisiológicos y emocionales) y propioceptivas (tono, equilibrio y postura corporal). El desarrollo de la capacidad de descubrir y utilizar las posibilidades de acción incluye los distintos aspectos perceptivo-motrices, cognitivos, afectivos y relacionales implicados en la resolución de las tareas que se plantean en la vida cotidiana, en situaciones lúdicas, domésticas, o de otro tipo. Las actividades de tipo lúdico, el juego tanto el de normas como el simbólico son básicos en esta etapa educativa”.

Por su parte, la educación emocional también aparece en el área referente al medio físico, natural, social y cultural concretamente en el objetivo 4 que es “Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades más habituales, con el fin de adquirir progresivamente seguridad afectiva y emocional para desarrollar sus capacidades de iniciativa y autoconfianza”.

También en el artículo 2 referente a los principios generales y fines establece que “La Educación Infantil tiene como finalidad la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de las

niñas y de los niños. En ambos ciclos se atenderá al desarrollo del movimiento y de los hábitos de control corporal, a la comunicación y representación por medio de los diferentes lenguajes, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además, se facilitará que las niñas y los niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada, adquieran autonomía personal y desarrollen sus capacidades afectivas”.

Además, trabajar las emociones está **pedagógicamente** justificado ya que, según Èlia López (2005):

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Vivimos las emociones en cualquier espacio y tiempo, con la familia, con los amigos, con nuestro entorno, con nuestros iguales, con nuestra escuela, con nuestros educadores, etc. Por lo que la escuela es un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan las emociones. Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivo y emocionales. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados, que pueden iniciarse en la educación infantil.

Para finalizar este apartado, comentar que tras la revisión de la literatura científica, se han encontrado diferentes trabajos que apuntan en sus resultados efectos positivos en la infancia tras la aplicación de programas de educación emocional (Agulló et al., 2011; Pérez, Garaigordobil, Adrada y De Miguel, 2011; Ambrona, López y Márquez, 2012; Roselló et al., 2013; Filella, Pérez, Agulló y Oriol, 2014).

Por todo lo expuesto anteriormente el objeto de este trabajo es el de crear un proyecto de intervención con sus correspondientes materiales con la finalidad de trabajar la educación emocional en el aula de infantil.

2. Método

2.1. Objetivo

Crear materiales dirigidos a Educación Infantil para aprender a identificar y comprender algunas de las emociones básicas y de las situaciones que las provocan.

Hipótesis:

A partir del objetivo planteado se espera que la aplicación de este proyecto de Educación Emocional incida positivamente en el bienestar de los alumnos en todos los niveles de su vida presente y futura.

2.2. Participantes

Los participantes para llevar a cabo este proyecto han sido los 24 alumnos de la clase de 4 años del colegio Miguel Arcángel de Soneja (Castellón) de los cuales 10 eran niños y 14 niñas. Todos ellos de nacionalidad española excepto dos que eran marroquíes.

2.3. Procedimiento

Para comenzar el proyecto se realizó un análisis de la realidad con la intención de recoger datos y obtener información específica en el área de la educación emocional.

En esta primera fase del estudio se procedió, por un lado, a la formación en el tema de educación emocional a través de varias fuentes bibliográficas como libros, artículos, vídeos, blogs y diversas páginas web.

Y por otro lado se investigó la existencia de posibles proyectos de educación emocional desarrollados en la zona de la comarca del Alto Palancia en Castellón (zona elegida para implementar el proyecto). Esta investigación se realizó a través de la búsqueda en varias páginas web y en los centros escolares de la misma. Tras este análisis previo se detectó una carencia del trabajo emocional dentro de los centros de esta comarca. Por ello, se decidió plantear y llevar a cabo un Proyecto dirigido a educación infantil en el CEIP Miguel Arcángel de la localidad de Soneja (Castellón).

Para realizar este análisis de la realidad se planteó un cuestionario de evaluación inicial dirigido a varios colegios de la zona como son el propio CEIP Miguel Arcángel (Soneja), el CEIP Pintor Camarón (Segorbe) y el CRA Palancia- Espadán (Castellnovo, Navajas y Vall d'Almonacid). El análisis de los resultados obtenidos en el mismo sirvió de base para plantear el proyecto.

Una vez planteado el proyecto, se procedió al diseño del mismo y a la creación de materiales de elaboración propia para poderlo llevar a cabo.

El último paso fue desarrollarlo y ponerlo en práctica. Para ello, se eligieron cuatro de las sesiones planteadas. Esto permitiría establecer una reflexión crítica sobre el proyecto y analizar las limitaciones y posibles mejoras, así como la viabilidad del mismo.

2.4. Instrumentos

Para ejecutar este trabajo han sido necesarios varios instrumentos:

- Observación directa: se utilizó para la recogida de información sobre los menores en la primera fase del proyecto con el objetivo de analizar y observar los comportamientos del alumnado.
- Cuestionarios de evaluación que a continuación se especifican:

Un cuestionario inicial que se adjunta en el anexo 1 que tenía la finalidad de conocer la realidad educativa de la comarca en el ámbito emocional y de esta manera conseguir la información necesaria para trazar nuestro punto de partida.

Dos cuestionarios finales que consisten en una escala de observación directa que se adjunta en el anexo 2 y un cuestionario individual en el anexo 3 que nos sirve para ver en primera persona el alcance individual de nuestro proyecto en el alumnado y por otra parte el cuestionario a las maestras del centro implicadas en el proyecto que adjunto en el anexo 4. Este último se realiza para añadir otra fuente de información y para conseguir mejoras para el proyecto.

3. Proyecto de educación emocional

Como ya se ha comentado anteriormente, este proyecto de intervención se desarrolla en el CEIP Miguel Arcángel de la localidad de Soneja y está dirigido al alumnado de 2º de educación infantil de dicho centro.

Este proyecto surge tras el análisis de realidad y la detección de una carencia de este tipo de proyectos en la zona del Alto Palancia (Castellón).

La finalidad del proyecto es trabajar las habilidades emocionales a nivel práctico para poder desarrollar competencias emocionales en los menores participantes.

Cabe mencionar que la línea metodológica del proyecto se basará en la participación activa y constante por parte del alumno. Esto se realizará a través de asambleas y de su participación directa en actividades donde los alumnos/as pueden expresar lo que piensan, sienten y aprenden. También se harán actividades tanto en grupo como individuales favoreciendo el entendimiento de los sentimientos propios y ajenos y por tanto, siendo más competentes socialmente.

A continuación aparece una tabla con las sesiones que conforman el proyecto y en el anexo 5 aparecerán todas ellas explicadas detalladamente.

SESIÓN Nº1 PRESENTACIÓN DEL PROYECTO
SESIÓN Nº2 y 3 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA ALEGRÍA
SESIÓN Nº4 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA TRISTEZA
SESIÓN Nº5 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: EL MIEDO
SESIÓN Nº6 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA IRA
SESIÓN Nº7 y 8 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA VERGÜENZA, EL ASCO, LA SORPRESA, LOS CELOS Y EL AMOR
SESIÓN Nº9 y 10 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA CALMA
SESIÓN Nº11 y 12 TRABAJAMOS LAS EMOCIONES JUGANDO
SESIÓN Nº13 y 14 SEGUIMOS JUGANDO

3.1. Evaluación

La evaluación del proyecto sería de carácter formativo pues se realiza de manera continua a lo largo de todo el proceso. La finalidad de la misma es valorar los avances individuales y grupales durante toda la aplicación del proyecto.

Para ello, se utilizarán las actividades propuestas y la observación directa de lo que pasa en el aula en referencia al control y gestión emocional. Además de la mejora o cambios tanto a nivel social como emocional. A su vez, esta evaluación permitirá mejorar las actuaciones posteriores y tener controlado en todo momento el aprendizaje y las sensaciones de los alumnos/as.

Por otra parte, se pasará un cuestionario final a cada alumno para ver el avance individual de una manera más exacta y personalizada.

4. Resultados

Después de pasar los diferentes cuestionarios y de realizar una observación directa en el aula día a día se han obtenido unos resultados positivos como se aprecia en el siguiente gráfico correspondiente a la citada observación directa de los alumnos.



En él se ve que la mayoría de las preguntas han tenido una respuesta afirmativa con lo que se puede decir que los niños conocen varias emociones, han mejorado su vocabulario emocional, las saben definir, las saben identificar en uno mismo y en los demás ya sea a través de los rostros o de las situaciones que las producen. Además, se extrae que han tenido una buena actitud durante el proyecto y que han sabido ejecutar las actividades propuestas.

Esto ha ocurrido exceptuando la pregunta número 5 cuyo resultado ha sido el mismo puesto que había alumnos que sí que ponían en marcha las técnicas que se le enseñaban, otros que las entendían pero no las hacían y otros que ni las entendían.

Centrándonos en los cuestionarios pasados a los alumnos, se confirman la mayoría de los resultados obtenidos en la observación directa. Además, se han familiarizado mucho con el cuento y relacionan los colores con las emociones que le corresponden y de este modo, los personajes del cuento con el nombre de las emociones.

Por otro lado, muchos de los alumnos/as han mejorado la identificación del rostro de las personas con la emoción que las produce.

Por último, en relación a los alumnos decir que han aprendido nuevas técnicas para el control y gestión de las emociones, como he comentado, la mitad de ellos las ponen en práctica cuando es necesario en su día a día en la clase.

En cuanto al cuestionario pasado a los profesores, se obtiene como resultados que piensan que el material con el que se ha trabajado es útil, variado y original ya que creen que está muy completo, que el cuento y los personajes son visualmente llamativos y que hay varios juegos, técnicas y actividades para trabajar las emociones. El material que más les ha gustado ha sido el cuento de “La fiesta de las emociones” y el que menos los puzles ya que algunos los ven un poco complicados para la edad.

Por su parte, creen que las sesiones tienen unos objetivos y contenidos claros trabajándolos de una forma adecuada a través de las diferentes actividades.

Además, la asamblea les parece una buena metodología para conducir las sesiones. Observan que el alumnado gracias a este proyecto ha mejorado su vocabulario emocional, la identificación de situaciones que provocan estas emociones y han adquirido nuevas técnicas para gestionarlas. Esto se demuestra en que dicen frases como “María cuando sale a la pizarra tiene vergüenza” “Hoy estoy contento porque voy a ir a jugar al parque” “Estoy triste porque mi hermano no quiere jugar conmigo”, etc.

5. Conclusiones

A modo de conclusión, se establece que el objetivo principal del trabajo que era el de crear materiales dirigidos a Educación Infantil para aprender a identificar y comprender algunas de las emociones y de las situaciones que las provocan se ha cumplido ya que para ello se ha creado y se ha puesto en práctica el cuento donde se trabajan las emociones más relevantes para esta etapa escolar.

Este cuento llamado “La fiesta de las emociones” servirá como hilo conductor para guiar y dar sentido al resto de actividades como los puzles, el dominó, el memory, las diferentes fichas (cómo me siento, identificación de rostros e identificaciones de las emociones que producen ciertas situaciones), los vídeos, los power points, las tarjetas de cuentos, etc.

Y a parte del material físico, se han enseñado técnicas para el control y la gestión emocional como son la técnica de la tortuga, pintar mandalas, masajes por parejas con música relajante, el bote de la calma, las asambleas, las representaciones teatrales y practicar los rostros de las diferentes emociones frente al espejo.

Por todo lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que se cumple la hipótesis planteada inicialmente ya la aplicación de este proyecto de Educación Emocional ha incidido positivamente en el bienestar de los alumnos.

Para finalizar comentar que los resultados obtenidos en este estudio son congruentes y están en consonancia con los estudios previos revisados (Agulló et al., 2011; Pérez, Garaigordobil, Adrada y De Miguel, 2011; Ambrona, López y Márquez, 2012; Roselló et al., 2013; Filella, Pérez, Agulló y Oriol, 2014). Se puede afirmar por tanto que la aplicación de estos programas proporciona un efecto muy beneficioso y positivo en el desarrollo de los menores.

6. Reflexión crítica

6.1. Limitaciones y propuestas de mejora

Al realizar este proyecto, he encontrado varias limitaciones y propuestas de mejora como la manera de plantearme las sesiones inicialmente, es decir, yo al principio planteé leer el cuento en una única sesión pero al ponerlo en práctica me di cuenta de que era demasiado largo para conseguir la atención sostenida de mi alumnado durante toda la lectura del mismo. Por ello, planteé dividir la lectura en varias sesiones.

Por otra parte, no pensé en la idea de volver a leer el cuento de manera final y después de realizar varias sesiones creí conveniente volver a recordar la historia como manera de cerrar el proyecto.

Siguiendo con el planteamiento de las sesiones, observé que muchas duraban demasiado tiempo como para realizarla en un solo día por lo que las fraccioné en dos. Este es el caso de las sesiones 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14. Esto se ha hecho con el objetivo de ganar en calidad a la hora de realizar las actividades y que de este modo los alumnos aprovecharan más el contenido que se ofrecía en cada sesión.

Incluso, centrándonos en el aspecto del tiempo, éste sería un proyecto que se podría trabajar a lo largo de todo el ciclo de infantil haciendo las adaptaciones pertinentes.

Otro aspecto a mejorar fue el material, ya que cuando lo utilizaron los alumnos observé deficiencias en el plastificado y en que los puzles no se podían realizar con el velcro que había puesto. Por ello, decidí cambiar el plastificado y quitar los velcros de los puzles.

También, vi que las tarjetas para expresar las emociones eran muy ambiguas por lo que decidí cambiarlas.

Además, observé que para realizar estos juegos finales se necesitan dos o tres maestras con la finalidad de analizar si entienden el material y si lo utilizan de manera adecuada.

Por último, creo que se debería incluir alguna actividad con los padres ya que la unión familia-escuela en el aspecto emocional es de vital importancia sobre todo cuando los alumnos son tan pequeños. Una posible actividad para realizar con la familia sería que algunos padres viniesen a

hacer un teatro de emociones o que practicasen alguna de las técnicas trabajadas en clase en casa y que comentasen los resultados obtenidos.

6.2. Viabilidad del proyecto

Creo que el proyecto realizado es viable ya que de hecho se han llevado a término cuatro de las catorce sesiones planteadas.

En ocasiones, puede resultar difícil incluir un nuevo proyecto dentro de todo lo que hay que trabajar durante un año escolar pero todo es planteárselo y en el caso de que no diese tiempo a realizar todas las sesiones propuestas, elegir las que se consideren oportunas.

Además, creo que el proyecto es sobre todo viable porque hay unos materiales concretos, una estructura clara, unos objetivos y unos contenidos establecidos para realizar el mismo. Lo cual facilita mucho su puesta en marcha en cualquier centro escolar.

6.3. Aportación personal

Después de realizar este trabajo extraigo como conclusiones que todo lo que hacemos y todo lo que pensamos va acompañado siempre de un sentimiento y que ayudar a controlarlos y gestionarlos adecuadamente en la etapa infantil es de vital importancia para el desarrollo posterior.

El abanico de emociones que podemos sentir es muy amplio pudiéndose diferenciar un grupo de emociones principales de las secundarias y que en una única situación se pueden sentir varias al mismo tiempo.

Cuando en una situación sentimos una emoción puede ser difícil identificar de cual se trata, qué la ha provocado o incluso ser consciente de que estamos sintiendo alguna de ellas pero con las herramientas adecuadas y el auto-conocimiento esto se hace posible.

Por ello, es importante empezar a trabajarlas lo más temprano posible, es decir, en educación infantil ya que durante esta etapa los niños tienen una plasticidad cerebral que ya nunca más tendrán. En este momento, se quedan con todo lo que les pasa a su alrededor y lo interiorizan. Por tanto, podríamos decir que la etapa infantil, es la que forma la base de nuestra personalidad y de nuestro intelecto.

Es en estos primeros años de vida, es cuando el cerebro del niño se rige por su parte emocional por lo que cuanto más incidamos en este aspecto, mayores beneficios futuros conseguirán.

Además, cuanto más visuales y manipulativos sean los materiales con los que se lleven a término las actividades mejor entenderán los aspectos trabajados. Por ejemplo, relacionar un color a una emoción.

Por otra parte, bajo mi punto de vista, desde la escuela siempre se ha primado saber de matemáticas, de ciencias, de lenguas, etc pero saber desenvolvernos en la vida es algo que se ha dejado en segundo plano o incluso que no se ha considerado importante.

Normalmente, a lo largo de los años la sociedad ha “infravalorado” a las personas que expresan sus sentimientos sobre todo si estos han sido negativos. Se ha creado la falsa idea de que tenemos que ser muy competitivos y los mejores en algún campo sin tener en cuenta las relaciones interpersonales pero parece que hoy en día esa idea está cambiando. Por ello, es importante saber cómo trabajar la educación emocional, en qué momentos tiene más importancia, la contribución que hace para las personas en su día a día y cómo enfocarla adecuadamente.

Por su parte, me gustaría destacar unas palabras que dijo Daniel Goleman en una entrevista y es que “enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños nos vuelve más cívicos y mejor estudiantes”.

7. Referencias bibliográficas

Agulló, M. J., Filella, G., Soldevila, A., y Ribes, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de educación*, (354), 765-783.

Ambrona, T., López, B. y Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP, Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49.

Berrocal, F. (2008). *La educación emocional y social en España*. España: Informe de país nº 4.

Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis.

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado el 21 de Mayo de 2017, de: <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. [2008/3838]

Díaz, A. (2014): *La importancia de las emociones en la escuela. Propuesta educativa para 2º de Primaria*. Recuperado el 21 de Mayo de 2017, de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4212/1/TFG-B.365.pdf>

Díez, M. (2015). *Didáctica de las emociones en Educación Infantil*. Recuperado el 21 de Mayo de 2017, de: http://eprints.ucm.es/36517/1/TFGinfan_15_diez_martin_marta.pdf

Fernández-Abascal, E. Martín, M. y Domínguez, J. (2001) *Procesos Psicológicos*. Madrid: Edición Pirámide.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books.

Gardner, H. (1983). *Multiple intelligences. The theory in practise*. Nueva York: Basic Books.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

- Hernández, M. (2013). *Las emociones: La vergüenza*. Recuperado el día 28 de Mayo d 2017, de: <https://es.slideshare.net/dpfilosofia/las-emociones-19067349>
- Kostelnik, M.J., Phipps, A., Soderman, A.K., & Gregory, K.M. (2009). *El desarrollo social de los niños*. México: Cengage Learning.
- LOE, L.O. (2006). En Boletín Oficial del Estado, núm. 106, del 4 de Mayo de 2006.
- LOMCE. (2013). Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa del 8/2013, del 9 de diciembre. En Boletín Oficial del Estado, núm. 295, del 10 de Diciembre de 2013.
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* nº 54, págs. 153-168.
- Marina, J. y López, N. (1996) *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Papa, Y. (2015). *Conoce tus cuatro emociones básicas*. Recuperado el 19 de Mayo de 2017, de: <https://lamenteesmaravillosa.com/conoce-tus-cuatro-emociones-basicas/>
- Pérez, J. I., Garaigordobil, M., Adrada, Z., y De Miguel, L. (2011). Efectos de un programa de educación para la convivencia en factores del desarrollo socio-emocional y creativo en niños y niñas de 7 a 11 años. *Summa Psicológica UST*, 8(2), 5-17.
- Reeve, J.M. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Regader, B. (2015). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Recuperado el 20 de Mayo de 2017, de: <https://psicologiyamente.net/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner#>
- Roselló, S., García, F. J., Marande, G., Rubio, A., Milián, I. y Sanahuja, A. (2013). Trabajar contenidos socioemocionales en las aulas de Educación Primaria: una propuesta de cuatro bloques diferenciados. *Fòrum de Recerca*, (18), 505-518.
- Vallés, A., y Vallés, C. (2000): *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid, Editorial: EOS.

ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario inicial para los colegios

Preguntas			
1.	¿Hay algún proyecto o actividad que esté relacionado con la educación emocional?		
SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
2.	En caso afirmativo. ¿Cuál? Nos podría explicar de qué trata.		
3.	En caso negativo ¿A qué cree que se debe? ¿Cree que es importante trabajarlas en el aula? ¿Cree en la posibilidad de hacer un proyecto en el futuro?		
4.	¿Conoce algún recurso o metodología relacionado con la educación emocional?		
5.	¿Cree que desde la escuela es importante educar emocionalmente a alumnado?		
SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
	¿Por qué?		

ANEXO 2: Cuestionario de observación directa a los alumnos

Preguntas	SÍ	NO
1. Conoce varias emociones.		
2. Ha mejorado su vocabulario emocional.		
3. Define alguna de las emociones.		
4. Ha aprendido técnicas sobre la gestión y control emocional.		
5. Utiliza estas técnicas.		
6. Identifica las emociones que se producen en diversas situaciones.		
7. Identifica las emociones en uno mismo.		
8. Identifica las emociones en los demás.		
9. Distingue los rostros dependiendo de la emoción que expresen.		
10. Reconoce actitudes agradables y desagradables y las emociones que las producen.		
11. Demuestra una actitud de escucha atenta y de participación durante el proyecto.		
12. Es competente a la hora de realizar las actividades propuestas.		

ANEXO 3: Cuestionario a los alumnos

Preguntas	
1.	¿Te ha gustado el cuento? ¿Qué es lo que más te ha gustado y lo que menos?
2.	¿Sabes nombrar a algún personaje del cuento? ¿A cuál?
3.	En estas situaciones, ¿cómo te sientes? <ul style="list-style-type: none">• Cuando alguien te quita algo que es tuyo.• Cuando la profe te saca a la pizarra.• Cuando te dan un abrazo.• Cuando algún compañero te pega o te empuja.• Cuando comes tu plato favorito.• Cuando te regalan algo.• Cuando eres el primero de la fila o el encargado de tu mesa.• Cuando huele mal.• Cuando te dan un masaje.• Cuando todo está a oscuras.• Cuando ves a un monstruo muy feo.
4.	Ahora voy a mostrarte fotos y me tienes que decir cómo se sienten las personas.
5.	Si alguna vez estás muy enfadado, ¿cómo te calmarías?
6.	¿Sabrías decir lo que es una emoción?
7.	¿Hay una sola emoción o varias?

ANEXO 4: Cuestionario a los profesores

Preguntas
<p>1. ¿Cree que es útil el material utilizado para trabajar las emociones?</p> <p>SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>¿Por qué?</p>
<p>2. ¿Hay gran variedad de material?</p> <p>SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>¿Por qué?</p>
<p>3. ¿Es original?</p> <p>SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p>¿Por qué?</p>
<p>4. ¿Cuál es el que más le ha gustado y el que menos? ¿Por qué?</p>
<p>5. ¿Las sesiones impartidas tienen objetivos y contenidos claros?</p> <p>SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p>

¿Por qué?

6. ¿Se trabajan las emociones de manera adecuada?

SÍ NO

En caso afirmativo, ¿Por qué?

En caso negativo, ¿de qué manera las trabajaría?

7. ¿Las técnicas son efectivas en el alumnado?

SÍ NO

¿Por qué?

8. ¿El alumnado posee una mayor riqueza en vocabulario emocional?

SÍ NO

¿Por qué?

9. ¿El alumnado identifica emociones en diversas situaciones?

SÍ

NO

¿Por qué?

ANEXO 5: Sesiones del proyecto

SESIÓN Nº1 PRESENTACIÓN DEL PROYECTO
TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 13 DE ENERO
ACTIVIDADES Y DURACIÓN: <ul style="list-style-type: none">-Lectura del cuento de la fiesta de las emociones (10 min)-Presentación del libro (5 min)-Asamblea sobre los personajes (15 min)-Ficha de cómo me siento (5 min)
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">-Definir de una manera muy básica el concepto de emoción.-Nombrar algunas de las emociones más características.-Reconocer momentos en los que sentimos cada una de las emociones.-Fomentar la escucha atenta.-Reconocer emociones en uno mismo.-Hablar y describir las diferentes emociones.-Utilizar diferentes materiales para conocer e identificar emociones (cuentos, juegos, fichas...).
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none">-Definición de cuento.- Definición de las emociones (la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y la calma).- Reconocimiento e identificación de las emociones trabajadas y de los momentos en los que ocurren.- Escucha atenta.- Iniciación al auto-concepto emocional.- Actitud atenta y participativa durante el proyecto.- Aprendizaje de diferentes juegos y actividades relacionadas con las emociones.- Participación en juegos para identificar emociones propias y ajenas.
RECURSOS: Cuento, marioneta, libro de las emociones y ficha de cómo me siento.
METODOLOGÍA Y EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES: <p>En la primera sesión comenzaremos con la lectura del cuento creado para este proyecto. Durante la lectura del mismo nos apoyaremos en una marioneta en forma de fantasma que es la protagonista de la historia.</p> <p>Para esta primera sesión, se presentarán las cuatro emociones básicas y para interactuar con el alumno se van haciendo preguntas sobre las mismas y los momentos en los que se producen así como dibujar la expresión que provoca cada una de ellas.</p> <p>Posteriormente, se hablará acerca de los personajes trabajados y las emociones que representan profundizando en la charla sobre los momentos que han dicho que las provocan.</p> <p>Acto seguido, se presentará el libro con el que van a trabajar las emociones de manera práctica.</p>

Para, por último, colorear una ficha de identificación de la emoción que sienten en ese momento (basándose en las cinco emociones trabajadas tienen que elegir una de ellas y colorearla del color que corresponde a la emoción elegida).

SESIÓN Nº2 y 3 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA ALEGRÍA

TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 20 DE ENERO Y VIERNES 27 DE ENERO

ACTIVIDADES Y DURACIÓN:

- Continuación de la lectura del cuento de la fiesta de las emociones (10 min)
- Charla sobre el cuento y los personajes haciendo especial mención al personaje de alegría (10 min)
- Power point de la alegría (10 min)
- Asamblea sobre la alegría incluyendo cómo gestionarla (5 min)
- Ficha de cómo me siento (5 min)
- Ficha de identificación del rostro y de situaciones que producen alegría (5 min)
- Practicar con el espejo la expresión (3 min)

OBJETIVOS:

- Definir de una manera muy básica el concepto de alegría.
- Fomentar la escucha atenta.
- Reconocer esta emoción en uno mismo.
- Reconocer momentos en los que sentimos esta emoción.
- Hablar y describir esta emoción.
- Observar cómo cambian las características físicas de nuestros rostros en la emoción trabajada.
- Escuchar a los compañeros para entender cómo se sienten.
- Aprender inicialmente técnicas para entender y gestionar emociones.
- Utilizar diferentes materiales para conocer e identificar emociones (cuentos, juegos, fichas...).

CONTENIDOS:

- Definición de cuento.
- Definición de las emociones (la sorpresa, el amor, el asco, la vergüenza y los celos).
- Definición de alegría.
- Designación de las emociones trabajadas.
- Reconocimiento e identificación de las emociones trabajadas.
- Escucha atenta.
- Iniciación al auto-concepto emocional.
- Actitud atenta y participativa durante el proyecto.
- Identificación de los cambios que producen las emociones en nuestros rostros.
- Aprendizaje inicial de control y gestión de las emociones.
- Comprensión de lo que nos transmiten imágenes.

<ul style="list-style-type: none"> - Escucha de los sentimientos de los demás. - Aprendizaje de diferentes juegos y actividades relacionadas con las emociones. - Participación en juegos para identificar emociones propias y ajenas.
<p>RECURSOS: Cuento, marioneta, invitaciones, libro de las emociones, power point, ficha de cómo me siento, ficha de identificación del rostro (con espejo) y de situaciones que producen alegría.</p>
<p>METODOLOGÍA Y EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:</p> <p>En la segunda sesión continuaremos con la lectura del cuento así como repartiremos las invitaciones individualizadas a cada alumno/a para asistir a la fiesta.</p> <p>Posteriormente, se charlará con ellos acerca de todos los personajes del cuento profundizando en qué hacer cuando nos pasan estas emociones.</p> <p>En la tercera sesión, nos centraremos en la emoción de la alegría apoyándonos de una presentación power point en la que se incluyen vídeos e imágenes así como una iniciación a la gestión de la misma.</p> <p>Luego charlaremos sobre lo visto en el power point profundizando en los aspectos que creamos convenientes.</p> <p>Acto seguido, realizaremos otra ficha de cómo me siento del libro y cuando la acaben realizarán otra para identificar el rostro y las emociones que producen alegría.</p> <p>De este modo, observaremos si han entendido esta emoción.</p> <p>Por último, practicarán con el espejo dicha emoción.</p>

SESIÓN Nº4 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA TRISTEZA
<p>TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 3 DE FEBRERO</p>
<p>ACTIVIDADES Y DURACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Referencia al personaje de tristeza(2 min) -Power point de tristeza (10 min) -Asamblea sobre la tristeza incluyendo cómo gestionarla (5 min) -Ficha de cómo me siento (5 min) -Ficha de identificación del rostro y de situaciones que producen tristeza (5 min) -Practicar con el espejo la expresión (3 min)
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definir de una manera muy básica el concepto de tristeza -Fomentar la escucha atenta. -Reconocer esta emoción en uno mismo. -Reconocer momentos en los que sentimos esta emoción. -Hablar y describir esta emoción y diferenciarla de la alegría. -Observar cómo cambian las características físicas de nuestros rostros en la emoción trabajada.

- Escuchar a los compañeros para entender cómo se sienten.
- Aprender inicialmente técnicas para entender y gestionar emociones.
- Utilizar diferentes materiales para conocer e identificar emociones (cuentos, juegos, fichas...).

CONTENIDOS:

- Definición de la emoción de la tristeza.
- Reconocimiento e identificación de las emociones trabajadas.
- Escucha atenta.
- Iniciación al auto-concepto emocional.
- Actitud atenta y participativa durante el proyecto.
- Identificación de los cambios que producen las emociones en nuestros rostros.
- Aprendizaje inicial de control y gestión de las emociones.
- Comprensión de lo que nos transmiten imágenes.
- Escucha de los sentimientos de los demás.
- Aprendizaje de diferentes juegos y actividades relacionadas con las emociones.
- Participación en juegos para identificar emociones propias y ajenas.

RECURSOS: cuento, power point, ficha de cómo me siento, ficha de identificación del rostro (con espejo) y de situaciones que producen tristeza.

METODOLOGÍA Y EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

En la cuarta sesión comenzaremos con una referencia al personaje de tristeza del cuento. Después, se les pondrá una presentación power point en la que se incluyen vídeos e imágenes así como una iniciación a la gestión de la misma.

Luego charlaremos sobre lo visto en el power point profundizando en los aspectos que creamos convenientes.

Acto seguido, realizaremos otra ficha de cómo me siento del libro y cuando la acaben realizarán otra para identificar el rostro y las emociones que producen tristeza.

De este modo, observaremos si han entendido esta emoción.

Por último, practicarán con el espejo dicha emoción.

SESIÓN Nº5 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: EL MIEDO

TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 10 DE FEBRERO

Esta sesión será igual que la de la tristeza pero trabajando la emoción del miedo.

SESIÓN Nº6 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA IRA

TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 17 DE FEBRERO

Esta sesión será igual que la de la tristeza y la del miedo pero trabajando la ira.

SESIÓN Nº7 y 8 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA VERGÜENZA, EL ASCO, LA SORPRESA, LOS CELOS Y EL AMOR

TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 24 DE FEBRERO Y 3 DE MARZO

ACTIVIDADES Y DURACIÓN:

- Referencia a los personajes del cuento (vergüenza, asco, sorpresa, celos y amor). (10 min)
- Vídeos de momentos en los que aparecen estas emociones y que aprendan a distinguir las y se sientan identificados con ellas. (10 min)
- Representación teatral sobre las emociones trabajadas. (10 min)
- Asamblea sobre las emociones trabajadas. (10 min)
- Ficha de cómo me siento. (3 min)
- Ficha de identificación de varios rostros que incluyen todas las emociones trabajadas. (5 min)
- Practicar con el espejo diferentes expresiones de las emociones. (5 min)

OBJETIVOS:

- Definir de una manera muy básica los conceptos de vergüenza, asco, sorpresa, celos y amor.
- Fomentar la escucha atenta.
- Reconocer estas emociones en uno mismo.
- Reconocer momentos en los que sentimos estas emociones.
- Hablar y describir estas emociones y diferenciarlas entre ellas.
- Observar cómo cambian las características físicas de nuestros rostros en las emociones trabajadas.
- Escuchar a los compañeros para entender cómo se sienten.
- Aprender inicialmente técnicas para entender y gestionar emociones.
- Expresar lo que nos transmiten ciertas imágenes.
- Reconocer situaciones agradables y desagradables y las emociones que producen.
- Desarrollar la auto-estima y el auto-concepto.
- Utilizar diferentes materiales para conocer e identificar emociones (cuentos, juegos, fichas...).

CONTENIDOS:

- Definición de las emociones de vergüenza, asco, sorpresa, celos y amor.
- Reconocimiento e identificación de las emociones trabajadas.
- Escucha atenta.
- Iniciación al auto-concepto emocional y a la empatía.
- Actitud atenta y participativa durante el proyecto.
- Identificación de los cambios que producen las emociones en nuestros rostros.
- Aprendizaje inicial de control y gestión de las emociones.
- Comprensión de lo que nos transmiten imágenes.
- Reconocimiento de actitudes agradables y desagradables y de las emociones que producen.
- Escucha de los sentimientos de los demás.

- Aprendizaje de diferentes juegos y actividades relacionadas con las emociones.
- Participación en juegos para identificar emociones propias y ajenas.

RECURSOS: cuento, vídeos, ficha de cómo me siento, tarjetas para representaciones teatrales, ficha de identificación de diferentes rostros y espejo para practicar diferentes expresiones.

METODOLOGÍA Y EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

En la séptima sesión, haremos referencia a los personajes de vergüenza, asco, sorpresa, celos y amor haciendo mención especial a sus características principales y a situaciones en las que se producen.

Después, se les mostrarán varios vídeos de situaciones cotidianas donde se producen dichas emociones para que las sepan identificar.

Posteriormente, se repartirán tarjetas una para cada emoción de situaciones diferentes con la finalidad de que los niños las representen y las identifiquen. Por ejemplo un niño se hace pis y los compañeros se ríen de él (vergüenza), una niña está comiendo en el comedor y no le gusta la comida que hay (asco), es el cumpleaños de un niño y abre el regalo (sorpresa), una madre está jugando con el hermano de un niño y a él no le hace caso (celos) y un padre abraza a su hija (amor).

En la octava sesión, se hará una asamblea sobre todas las emociones trabajadas haciendo hincapié en los aspectos que se consideren necesarios. En este momento, se enseñarán algunas técnicas sobre el control de ciertas emociones como por ejemplo la ira. Éstas consistirían en contar hasta 10, hinchar y deshinchar un globo o convertir el motivo de la ira en algo positivo.

Después, realizarían una ficha de cómo se sienten teniendo en cuenta todas las emociones que conocen.

Posteriormente, identificarán en otra ficha los rostros de las emociones trabajadas.

Para, por último practicar con el espejo diferentes expresiones. De este modo, observan directamente en su rostro y en el de sus compañeros como éste cambia según la emoción que sientan en cada momento.

SESIÓN Nº9 y 10 CONOCEMOS MÁS EMOCIONES: LA CALMA

TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 10 DE MARZO Y VIERNES 24 DE MARZO

ACTIVIDADES Y DURACIÓN:

- Referencia al personaje de calma del cuento (5 min)
- Asamblea sobre la calma (10 min)
- Técnicas y actividades de relajación como el juego del plumero que consiste en poner música relajante y que se hagan masajes por parejas con una pluma, pintar mandalas o la técnica de la tortuga que consiste en convertirse en una tortuga y meterse dentro de su caparazón. Cuando esté dentro, debe soltar todos sus músculos, dejar que sus manos cuelguen, relajar sus pies, no hacer fuerza con la barriga y respirar muy lenta y profundamente. Se le indica que piense en cosas bonitas y agradables y las emociones desagradables, por ejemplo el enfado, se ira yendo (10 min)
- Poner en práctica alguna de las actividades (10 min)
- Hacer el bote de la calma (20 min).

OBJETIVOS:

- Definir de una manera muy básica el concepto de calma.
- Fomentar la escucha atenta.
- Reconocer esta emoción en uno mismo.
- Reconocer momentos en los que sentimos esta emoción.
- Hablar y describir esta emoción.
- Observar cómo cambian las características físicas en nuestro cuerpo.
- Escuchar a los compañeros para entender cómo se sienten.
- Aprender inicialmente técnicas para entender y gestionar emociones.
- Expresar lo que nos transmiten ciertas imágenes.
- Reconocer situaciones agradables y desagradables y las emociones que producen.
- Desarrollar la auto-estima y el auto-concepto.
- Utilizar diferentes materiales para conocer e identificar emociones (cuentos, juegos, fichas...).

CONTENIDOS:

- Definición de la emoción de calma.
- Reconocimiento e identificación de la emoción trabajada.
- Escucha atenta.
- Iniciación al auto-concepto emocional y a la empatía.
- Actitud atenta y participativa durante el proyecto.
- Identificación de los cambios que produce dicha emoción en nosotros.
- Aprendizaje inicial de control y gestión de las emociones.
- Comprensión de lo que nos transmiten imágenes.
- Reconocimiento de actitudes agradables y desagradables y de las emociones que producen.
- Escucha de los sentimientos de los demás.
- Aprendizaje de diferentes juegos y actividades relacionadas con las emociones.

-Participación en juegos para identificar emociones propias y ajenas
RECURSOS: marioneta, mandalas, colores, pluma, ordenador, botella, agua, cola, colorante y purpurina.
METODOLOGÍA Y EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES: <p>La novena sesión la empezaremos con una referencia al personaje de calma del cuento, que es nuestro protagonista.</p> <p>Gracias a él, los niños/as se dan cuenta de la importancia del mismo y, a su vez, del resto de las emociones.</p> <p>Después, se pasará a realizar una asamblea donde los niños/as expresarán los momentos, las cosas, las actividades y los lugares que les relajan. Asimismo, nosotros/as les explicaremos lo mismo sobre lo que nos relaja. En ésta comentaremos varias técnicas para relajarnos como la técnica de la tortuga, pintar mandalas, el bote de la calma o hacernos masajes con música relajante.</p> <p>Posteriormente, pasaremos a realizar estas técnicas.</p> <p>Primero haremos la técnica de la tortuga. Después pintaremos mandalas. Y para finalizar la misma, nos haremos masajes por parejas.</p> <p>La décima sesión la dedicaremos a realizar el bote de la calma cuya función principal es la de calmar a los niños/as después de un momento tenso ya sea una pelea, una rabieta, algo que les moleste, etc. Éste consiste en una botella o bote con agua de color y purpurina.</p> <p>La explicación de cómo realizarlo se encuentra en el siguiente enlace https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4</p> <p>Una vez realizado el bote, invitaremos a los alumnos/as a que jueguen un rato con él.</p>

SESIÓN Nº11 y 12 TRABAJAMOS LAS EMOCIONES JUGANDO
TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 31 DE MARZO Y VIERNES 7 DE ABRIL
ACTIVIDADES Y DURACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> -Contar de nuevo el cuento de la fiesta de las emociones (15 min) -Preguntar sobre aspectos trabajados en sesiones anteriores (15 min) -Actividades por equipos (puzles, dominós, tarjetas de cuentos, juego de adivinar las expresiones y memory) (30 min)
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> -Definir de una manera muy básica todas las emociones trabajadas. -Fomentar la escucha atenta. -Reconocer estas emociones en uno mismo. -Reconocer momentos en los que sentimos las diferentes emociones. -Hablar y describir estas emociones y diferenciarlas entre ellas.

- Observar cómo cambian las características físicas de nuestros rostros en las emociones trabajadas.
- Escuchar a los compañeros para entender cómo se sienten.
- Aprender inicialmente técnicas para entender y gestionar emociones.
- Expresar lo que nos transmiten ciertas imágenes.
- Reconocer situaciones agradables y desagradables y las emociones que producen.
- Desarrollar la auto-estima y el auto-concepto.
- Utilizar diferentes materiales para conocer e identificar emociones (cuentos, juegos, fichas...).

CONTENIDOS:

- Definición de las emociones de las emociones trabajadas.
- Reconocimiento e identificación de las emociones trabajadas.
- Escucha atenta.
- Iniciación al auto-concepto emocional y a la empatía.
- Actitud atenta y participativa durante el proyecto.
- Identificación de los cambios que producen las emociones en nuestros rostros.
- Aprendizaje inicial de control y gestión de las emociones.
- Comprensión de lo que nos transmiten imágenes.
- Reconocimiento de actitudes agradables y desagradables y de las emociones que producen.
- Escucha de los sentimientos de los demás.
- Aprendizaje de diferentes juegos y actividades relacionadas con las emociones.
- Participación en juegos para identificar emociones propias y ajenas.

RECURSOS: cuento, marioneta, puzles, memory, dominó, tarjetas de cuentos y tarjetas de expresiones.

METODOLOGÍA Y EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

En la onceava sesión se les volverá a leer el cuento con la finalidad de recordarles la historia y ver cómo han evolucionado emocionalmente desde la primera vez que se les contó.

Después, se realizarán una serie de preguntas y reflexiones sobre los aspectos que creamos convenientes.

La doceava sesión la dedicaremos a realizar juegos por equipos como son puzles, el memory, las tarjetas de cuentos, un juego de adivinar expresiones y el dominó.

Cabe decir que a muchos de ellos ya se les ha enseñado a jugar en casa o en clase por lo que saben la dinámica de estos juegos.

SESIÓN Nº13 y 14 SEGUIMOS JUGANDO

TEMPORALIZACIÓN: VIERNES 28 DE ABRIL Y VIERNES 5 DE MAYO

ACTIVIDADES Y DURACIÓN:

-Actividades por equipos (puzles, dominós, tarjetas de cuentos, juego de adivinar las expresiones y memory) (30 min)
OBJETIVOS: -Utilizar diferentes materiales para conocer e identificar emociones (cuentos, juegos, fichas...).
CONTENIDOS: - Actitud atenta y participativa durante el proyecto. - Aprendizaje de diferentes juegos y actividades relacionadas con las emociones. - Participación en juegos para identificar emociones propias y ajenas.
RECURSOS: puzles, memory, dominó, tarjetas de cuentos y tarjetas de expresiones.
METODOLOGÍA Y EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES: Las dos últimas sesiones se dedicarán a jugar con el material creado para dicho proyecto.